



SPORT SUPPORT CENTER

Inbjudan till Sport Support-dag

Sport Support Center inbjuder dig som tränare, motionärer eller är intresserad av ämnet till en unik och spännande dag - om och med träning. Det hela går av stapeln lördag den 4 september. Dagen ger kunskap om hur du ska träna effektivare och du får träffa några framstående elitidrottare som berättar om hur de tränar för att nå sina mål och maximera sina resultat. Sen får du chans att testa praktiskt genom att träna med dem och andra. Denna gång är temat uthållighetsträning med praktisk inriktning mot längdskidåkning, cykel och löpning men kunskapen och träningsmetoderna är i stor utsträckning generaliserbara så oberoende av vilken din idrottsgren är så får du ut mycket av att delta.

Program den 4:e september:

08.30-09.00 Samling - kaffe, frukostfralla och mingel

09.00 – 09.10 Välkommen, genomgång av dagens program - Vad är och vad gör Sport Support Center? Några dagstest-personer utses och får låna utrustning från Firstbeat för mätning av och återkoppling kring dagens aktivitet.

09.10-09.40 **Christer Skog** - Träning i ett övergripande perspektiv. Hur vet man hur man ska träna? Hur kan man utveckla sin träning för att nå högre ställda mål. *Christer är tränare på Sport Support Center och har tidigare bl a varit landslagstränare i skidor.*

Tre idrottsprofiler berättar om sin träning

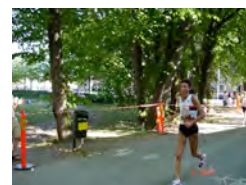
Här berättar tre idrottsprofiler om sin träning och sin syn på träning. Det handlar om vad som ingår i olika träningsperioder under olika delar av året, variation på träning, specifik teknikträning, kost, förberedelser inför tävling, att prestera vid rätt tillfälle osv. De tre vi får träffa idag och som också håller i träningen på eftermiddagen är:



09.40-10.10 **Bernt Johansson** – OS-segrare i cykel och mycket mer.

10.10-10.30 Kaffepaus

10.30-11.00 **Ingmarie Nilsson** – Segrare av Stockholm marathon, tjejmilen mm





SPORT SUPPORT CENTER

11.00-11.30 **Martin Larsson** – Brons i skid-VM i stafett, 2:a i Vasaloppet mm.



11.30-12.00 – Möjlighet att ställa frågor till de medverkande.

12.00-12.40 – Lunch

12.40-13.30 – Information om nyheter från några av våra partners.

13.30-14.00 Ombyte, förberedelse för träning inom rullskidor, cykel eller löpning.

14.00-16.00 Träning under ledning av föreläsarna.



Träning: Välj mellan - teknikträning rullskidor, cykel eller löpning.

Test: Genomför eller beställ test så får du 10 % rabatt.

16.00-17.00 Dricka, frukt, kaffe och macka samtidigt som en "offentlig analys" av de personer som haft Firstbeat-bältena under dagen genomförs. Rullskidteknikpasset videofilmas och Martin ger individuella kommentarer.

Pris: 595 kr inkl mat och kaffe

Plats: Stockholm Rosendalsvägen 7 på Djurgården.

Anmälan bör ske så snart som möjligt dock senast 31/8. Du anmäler dig på www.sportsupportcenter.se. Begränsat antal platser, först till kvarnprincipen gäller. Anmälan bekräftas via mail när vi erhållit din betalning på BG 209-5388. Glöm inte att ange ditt namn vid betalningen. Samtidigt får du då mer information om Sportsupport-dagen och möjlighet att välja aktivitet till träning. Om du har frågor skicka mail till info@sportsupportcenter.se eller ring Stewe Gårdare på 070-239 99 60.

Välkomna till en riktig inspirationsdag hälsar Sport Support Center - www.sportsupportcenter.se

